

MISIUNEA X: BROȘURA DEDICATĂ MISIUNII



MISIUNEA VOASTRĂ: **MISIUNE: CONTROL!**

Veți executa tehnici de aruncare și de prindere pe un picior pentru a vă îmbunătăți echilibrul și conștientizarea spațiului. Veți nota, de asemenea, observațiile privind îmbunătățirea echilibrului și a conștientizării spațiului din timpul acestei experiențe fizice în Jurnalul misiunii.

Toți oamenii trebuie să posede un bun echilibru și o bună conștientizare a spațiului. În caz contrar, am cădea tot timpul și am avea dificultăți în a evita obstacolele. Faptul de a vedea împrejurimile și de a ne putea mișca în voie prin jur este important pentru a nu ne ciocni de lucruri și a nu ne răni.

Atunci când participați la competiții atletice, mai ales la sporturi precum dansul, skateboardingul, popicele, scufundările și schiatul, echilibrul și conștientizarea spațiului sunt foarte importante. Chiar și săritul de la trambulină sau mersul pe bicicletă le necesită pe amândouă!

ÎNTREBAREA-PROBLEMĂ A MISIUNII: Cum puteți efectua o activitate fizică care să îmbunătățească echilibrul și conștientizarea spațiului?



DIRECTIVA MISIUNII: **Antrenarea echilibrului**

Exersare:

- Alegeți un perete solid, cu o suprafață fină, fără asperități, aprobat pentru utilizare de către un adult.
- Aruncați o minge de tenis către perete și încercați să o prindeți în timp ce vă țineți echilibrul doar pe un picior. Desprindeți laba piciorului de sol și ridicați-o în spate, până la nivelul genunchiului.
- Numărați câte secunde puteți sta într-un picior în timp ce aruncați mingea de tenis către perete. Încercați să nu lăsați mingea sau piciorul să atingă podeaua. Încercați să vă țineți echilibrul timp de cel puțin 30 de secunde.
- Continue to practice this activity over time until you can keep your balance for 60 seconds without having to start over.

Joc:

Separati-vă în grupuri, fiecare grup formând un cerc. Fiecare cerc trebuie să fie format din cel puțin 6 jucători. În cercul vostru:

- Stați la o distanță de mai mult de o lungime de braț.
- Încercați să vă țineți echilibrul pe un picior în timp ce îi aruncați, ușor, o minge pentru gimnastică jucătorului care se află în diagonală față de voi.
- Dacă un jucător își pierde echilibrul și atinge solul cu ambele picioare, el sau ea trebuie să țopăie într-un picior în jurul cerului, pe partea exterioară a acestuia, înainte de a reîntra în joc.

- Notați observațiile înainte și după această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

Urmați aceste instrucțiuni pentru a vă antrena ca un astronaut.

Conștientizarea spațiului:

A ști unde te afli în spațiu, în raport cu împrejurimile.

Agil:

A fi gata și capabil să te miști cu repeziciune și ușurință.

Coordonare:

Utilizarea mușchilor ca un tot unitar pentru a vă mișca trupul așa cum doriți.

Adevăruri despre spațiu:

În timpul primelor câtorva zile ale zborului spațial și după revenirea pe Pământ, astronauții se confruntă cu o schimbare a conștientizării spațiului și își pot pierde, parțial, simțul echilibrului atunci când revin pe Pământ. Cercetătorii științifici ai Laboratorului de Neuroștiințe al NASA îi monitorizează cu atenție pe membrii echipajului, care raportează adesea dificultăți la deplasarea în jurul obstacolelor și senzația de „rostogolire” la mișcarea capului dintr-o parte într-alta. Creierul lor trebuie să reînvețe să folosească informațiile transmise de ochi, de minusculele organe responsabile de echilibru din urechea internă și de mușchi, pentru a reuși să controleze mișcările corpului. Aceste probleme dispar, de obicei, după câteva săptămâni, dacă programul zilnic de exerciții pentru menținerea condiției fizice este completat cu exerciții pentru echilibru. Până atunci, astronauții trebuie să fie foarte prudenți, ceea ce înseamnă că este posibil să nu poată efectua anumite activități fizice precum pilotatul unui avion sau condusul unei mașini.

Accelerarea condiției fizice

- Aruncați o minge de tenis către perete în timp ce vă țineți echilibrul într-un picior. Faceți aceasta timp de 60 de secunde. Fără să vă opriți, schimbați piciorul și țineți-vă echilibrul pe celălalt picior timp de 60 de secunde. Faceți o pauză de 30 de secunde și repetați exercițiul de cinci ori.
- Faceți exercițiul de mai sus în timp ce vă țineți echilibrul într-un picior pe o mică trambulină.
- Jucați jocul de antrenare a echilibrului cu un partener, ținându-vă echilibrul într-un picior pe o mică trambulină fiecare. Dacă un jucător își pierde echilibrul și scapă mingea, trebuie să țopăie într-un picior în jurul ambelor trambuline.



Îmbunătățirea echilibrului și a conștientizării spațiului vă vor amplifica agilitatea și coordonarea. Vor reduce riscul de a vă răni sau de a răni pe altcineva din cauza unei căzături.

Siguranța înainte de toate!

- În timpul explorărilor, astronauții trebuie să fie atenți la rocile și craterele de pe traseu, pentru a evita împiedicarea!
 - Suprafața de sub picioarele voastre nu trebuie să prezinte obstacole.
 - Stați la o distanță de cel puțin o lungime de braț de perete și unul față de celălalt atunci când efectuați această activitate.
 - Nu aruncați mingea prea tare și nici nu folosiți o minge care este prea grea.
 - Nu uitați că hidratarea adecvată este importantă înainte, în timpul și după orice activitate fizică.

Explorări legate de misiune

- Stați nemișcați, pe o suprafață moale, și țineți-vă echilibrul într-un picior. Exemple: prosop, pernă sau pernă pentru scaun.
- Cronometrați-vă în timp ce încercați să vă țineți echilibrul cu ambele picioare pe suprafață și ochii închiși. Deschideți ochii dacă începeți să vă pierdeți echilibrul.
- În timp ce exersați activitățile simple de menținere a echilibrului, puteți și să ridicați un picior, pentru a crește dificultatea.

Verificare: Ați actualizat Jurnalul misiunii?